

# Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>pirmdiena, 9.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dārzeņiem	200	29	1.565	0.3395	4.8467	0.0002	0	2.6744	9
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8.2645	11.4638	2.6138	0.0004	0	0.865	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	0.0003	0.0015	2.885	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		<i>608.945</i>	<i>20.369</i>	<i>23.689</i>	<i>77.31</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>11.752</i>	
<b>otrdiena, 10.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	149	9.0125	9.458	6.605	0.0002	0	3.4312	
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Baltā mērce	60	46	0.0756	0.8455	9.5637	0.0001	0	0	
Apcepti dārzeņi pastai ar tomātu mērci	50	28	0.8649	1.2038	3.2474	0.0005	0	1.5586	
Citronu eļļas mērce	10	75	0.0104	8.008	0.6473	0.0001	0.0006	0.0027	
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.6958	0.0001	0.0001	2.85	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4	0	0	2.	
<i>Kopā:</i>		<i>740.144</i>	<i>18.045</i>	<i>27.138</i>	<i>103.783</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>13.398</i>	
<b>trešdiena, 11.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete	70	146	12.2923	9.1402	3.5658	0.0006	0	0.363	1,3

Burkānu un kartupeļu biezenis	180	107	2.9202	4.0078	14.2412	0.0013	0	5.2781	9
Burkānu salāti ar eļļu	100	102	0.95	8.19	6.057	0.0003	0.0015	3.42	
Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banāniem	150	95	0.7035	1.443	19.4175	0	0	1.008	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>633.587</i>	<i>20.339</i>	<i>23.341</i>	<i>83.315</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>12.867</i>	

#### **ceturtdiena, 12.marts**

##### **Pusdienas**

Makaronu zupa bez piena	200	84	1.895	1.12	16.485	0.0002	0	0.51	1,3
Vistas gaļas gulašs	120	176	11.8408	11.9898	4.3974	0.0001	0	1.1346	
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Sēklu maisījums		0	0	0	0	0	0	0	11
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	51	1.83	3.846	3.288	0.0001	0.0006	1.242	
Druvas klona rupjmaize	40	86	2.32	0.44	18.	0	0	1.88	1
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
<i>Kopā:</i>		<i>569.309</i>	<i>21.88</i>	<i>17.938</i>	<i>79.036</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>9.933</i>	

#### **piektdiena, 13.marts**

##### **Pusdienas**

Pupiņu zupa	200	142	5.8758	7.7566	12.1238	0.0011	0	4.8163	9
Zivju kotlete	70	166	12.3538	8.7196	9.5239	0.0001	0	0.5538	
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.0001	0	1.056	
Sarkanā mērce	40	27	0.477	1.242	3.4913	0	0	0.3447	9
Sēklu maisījums		0	0	0	0	0	0	0	11
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
Cidoniju un ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		<i>666.841</i>	<i>24.482</i>	<i>23.866</i>	<i>87.235</i>	<i>0.001</i>	<i>0.016</i>	<i>11.591</i>	

# Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>pirmdiena, 9.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dārzeņiem	250	36	1.9562	0.4244	6.0584	0.0002	0	3.3429	9
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.9174	13.7566	3.1366	0.0005	0	1.038	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	120	88	1.5396	6.2448	6.2484	0.0004	0.0018	3.462	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>712.083</i>	<i>24.389</i>	<i>27.388</i>	<i>90.126</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>14.271</i>	
<b>otrdiena, 10.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	149	9.0125	9.458	6.605	0.0002	0	3.4312	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Baltā mērce	70	54	0.0882	0.9864	11.1577	0.0001	0	0	
Apcepti dārzeņi pastai ar tomātu mērci	70	39	1.2109	1.6854	4.5464	0.0007	0	2.1821	
Citronu eļļas mērce	10	75	0.0104	8.008	0.6473	0.0001	0.0006	0.0027	
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.6958	0.0001	0.0001	2.85	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4	0	0	2.	
<i>Kopā:</i>		<i>833.399</i>	<i>20.572</i>	<i>28.08</i>	<i>121.844</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>15.214</i>	
<b>trešdiena, 11.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete	70	146	12.2923	9.1402	3.5658	0.0006	0	0.363	1,3

Burkānu un kartupeļu biezenis	180	107	2.9202	4.0078	14.2412	0.0013	0	5.2781	9
Burkānu salāti ar eļļu	100	102	0.95	8.19	6.057	0.0003	0.0015	3.42	
Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banāniem	200	126	0.938	1.924	25.89	0	0	1.344	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>716.96</i>	<i>22.294</i>	<i>24.102</i>	<i>99.827</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>14.303</i>	

#### **ceturtdiena, 12.marts**

##### **Pusdienas**

Makaronu zupa bez piena	300	126	2.8425	1.68	24.7275	0.0003	0	0.765	1,3
Vistas gaļas gulašs	120	176	11.8408	11.9898	4.3974	0.0001	0	1.1346	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	51	1.83	3.846	3.288	0.0001	0.0006	1.242	
Druvas klona rupjmaize	60	128	3.48	0.66	27.	0	0	2.82	1
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
<i>Kopā:</i>		<i>726.489</i>	<i>26.551</i>	<i>23.999</i>	<i>100.159</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>12.29</i>	

#### **piektdiena, 13.marts**

##### **Pusdienas**

Pupiņu zupa	250	178	7.3448	9.6958	15.1548	0.0013	0	6.0204	9
Zivju kotlete	70	166	12.3538	8.7196	9.5239	0.0001	0	0.5538	
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Sarkanā mērce	50	34	0.5963	1.5525	4.3641	0	0	0.4308	9
Sēklu maisījums		0	0	0	0	0	0	0	11
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
Cidoniju un ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>849.413</i>	<i>29.77</i>	<i>26.818</i>	<i>120.345</i>	<i>0.002</i>	<i>0.016</i>	<i>14.826</i>	